

野菜摂取は、最強のカラダ

Tarzan®

投資だ

1日約70g
足りてない!

野菜不足
を解消する
バイブル

佐久間大介
(Snow Man)

ベジ活
はじめよう

第2特集

野菜、作ってみない?

「農活」A to Z

9/14 2023 Tarzan No.863 ¥750 特別定価

FEATURES

ベジ活 はじめよう!

- 10 WHY ベジ活?
- 12 常備菜で足りない野菜を補う!
- 18 ひと皿で大満足。
野菜が主役のご馳走サラダ。
- 26 最強のドレッシングを作ろう!
- 31 野菜と人 vol. 1 〈野菜屋 Gg's〉主宰 角谷香織
- 32 見て麗し、食べて旨し。
美しいマニア野菜の世界。
- 36 野菜をもっと食べたくなる?
ヴィーガンのこと、ちゃんと知りたい!
- NOT野菜類
- 40 果物、きのこ、海藻、
豆、芋類も摂るべき理由。
- 43 野菜と人 vol. 2 ダンサー、表現者 アオイヤマダ
- 44 食後血糖値にも働く!?
2023最新「力力才活!」備忘録。
- 野菜もタンパク質も包み込む。
51 節約するシェフ競演、本気の味噌汁。
- 59 第2特集 農活、はじめよう!
- 64 はじめての農活AtoZ
- Snow Man
- 70 佐久間大介 野菜食べて、
カラダ鍛えて。



おおいた乾しいたけと玉ねぎの無限ソース



ノンオイル大根と人参

角切りにした大根、ニンジンと若桃にスダチ果汁を加え甘酸っぱく仕上げたノンオイルドレッシング。若桃は桃になる前の未熟果で、緑色がとてもきれい。蒸した鶏肉のサラダ、しゃぶしゃぶや鍋のたれ、白身魚のラビゴットソース、釜揚げなどにも使える。(たかはたファーム、378円)



梅志田 黒酢ドレッシング

鹿児島の地で3年熟成された有機黒酢「梅志田（かくいだ）」と、屋久島で栽培されているビタミンCたっぷりのフルーツ「タンカン」を使用。甘味文化のある九州のドレッシングらしさホットする甘さが特徴。ポークソテーのソースや冷製パスタにもおすすめ。(福山黒酢、810円)

甘め

Sweet

まろやか広島れもんドレッシング

広島県産の鮮やかなレモン色が映える、酸っぱすぎないドレッシング。程よいとろみと醤油屋ならではの和風の優しい味わいで、シンプルなサラダを華やかに仕上げてくれる。ポテトサラダ、ムニエル、カツレツなどとも相性がいい。(川中醤油、464円)



さっぱり

Refreshing



雑賀 柚子ドレッシング



日本酒の蔵元が作る、柚子の皮が入った爽やかなドレッシング。穏やかな甘みの甜菜糖が使われ、オイルは和歌山県産のクセのない米油。生の魚介類につけたり、ステーキソースとしても。(九重雑賀、443円)



京都九条のねぎ塩

ドレッシング

京都の伝統野菜「九条ねぎ」ペーストを使用した、コク・旨みたっぷりの塩ドレッシング。ゴマ油ベースで、ニンニク、胡椒がアクセントになっている。カツオのたたきやカルバッチョ、冷やし豚しゃぶ、冷や奴に合う。(農業生産法人こと京都、530円)



辛美人奥津唐辛子

ドレッシング

岡山県北部の奥津温泉の特産品「姫とうがらし」に、菜種油、ゴマ油、鰹のだし、ニンニクなどの香辛料がブレンドされた醤油ベースのドレッシング。餃子やカツオのたたき、卵かけごはんの上からかけても美味しい。(NPO法人てっちりこ、690円)

キムボンドレッシング



200年以上続く老舗醤油屋が伝統技術を駆使して作った大人気商品「キムボンズ」のドレッシングバージョン。爽やかな柚子の香りとピリッとした辛さがやみつきに。魚介のカルバッチョにもマッチする。(大醬、535円)

辛め

Spicy

取り寄せたい ドレッシング リスト

世に溢れるドレッシングはなんと5万種類以上。

スーパーで見慣れた商品以外にも、日本全国、いろいろなメーカー・ブランドが趣向を凝らした商品を開発している。MICHIKOさんに、いま推しのドレッシングを教えてもらった。



ハリッサドレッシング

料理好きの間でブームとなっている地中海育ちの旨辛調味料「ハリッサ」がメインのドレッシング。ハリッサは唐辛子ペーストをベースに、パプリカ、塩、ニンニクや玉ねぎなどの香味野菜を加えたもの。肉、魚、パン、オムレツ、スープやパスタに加えてもOK。(ボールスター、540円)

バニヤカウダ

信州味噌ドレッシング

創業百余年の味噌醤油蔵が造る「信州味噌」を隠し味に、玉ねぎ、アンチョビ、ニンニクが加わった濃厚ドレッシング。優しい香りと、しっかりとしたとろみが食材によく絡む。スティック野菜のバニヤカウダのほか、ソテーした肉や魚料理にも合わせたい。(丸正醸造、529円)

山上ファームのまるおろし キャロットドレッシング



徳島県南端を流れる清流・海部川の伏流水を使った糖度も高くビタミンAがたっぷりの有機栽培ニンジン「濃紅みつキャロット」を使用し寒天で固めたドレッシングは、お肉とよく合い、生ハム、焼き肉、唐揚げ等にも使える。(山上ファーム、756円)

Strong

濃いめ